

食育推進事業

仁愛食育講座

仁愛女子短期大学 教授 岸 松 静 代

1. はじめに

食育講座の開講も3年目になるので、「今年はいつから始まるのですか?」という有難いお尋ねをいただくようになった。

地域に少しでも役立っているのかなと嬉しく、遣り甲斐を感じている。

平成22年度も土曜日に定員20名で募集し5回開催した。本学教職員2名と食物栄養専攻2回生の学生3名が指導及び補助に携わった。

2. 講座内容

【第1回】6月5日

ザア菜のスープ、しゅうまい、
グリンピースとエビの炒め物、
キャベツ酢の物
(参加人数 22名)

中華料理です。市販品のザア菜の漬物を使用したスープは簡単で中華風味の味がおいしい汁物です。「しゅうまい」の包み方は、ちょっとコツが必要です。蒸したてアツアツは絶ピンのおいしさ。春野菜のグリンピースはエビと取り合わせて色鮮やかに、キャベツを用いた料理もキャベツを巻いて美しくと、ちょっとした一手間でおしゃれな一品になりますね。



【第2回】7月3日

しそご飯、鶏のくわ焼き、茄子の利休煮、
水ようかん
(参加人数 20名)

夏らしい日本料理です。梅雨の蒸し暑さやギラギラと照りつける太陽の熱さに負けない体力を維持するためには、食欲を低下させずに食べられる献立が必要です。大葉のご飯は、緑色でさわやかな香りのご飯ですから、食欲のない時でもつつい箸がすすみます。冷蔵庫で冷たく冷やした胡麻入りの「茄子の煮物」、「水ようかん」を添えました。鶏肉をたれで味付け後フライパン焼きする「くわ焼き」は、たっぷりの生野菜と共にいただくと濃厚な肉もさっぱりと食べられます。煮物やデザート、肉をたれに漬け込む等の作業を涼しい午前中に済ませておくと、夕食作りが短時間の加熱操作でできるのも嬉しいことです。

【第3回】9月25日

森のきのこスープ、ロールキャベツ、
人参のサラダ、スイートポテト
(参加人数 24名)

秋の素材であるきのこ、さつまいもを使用した西洋料理です。さらに秋から冬にうれしい煮込料理を組み合わせました。きのこやさつまいもは、香りや甘みを生かすための注意点があります。ポイントをつかんで調理しましょう。



【第4回】10月30日

鯖の龍田揚げ、筑前煮、
ほうれん草落花生和え、栗蒸しようかん
(参加人数 21名)

秋の日本料理です。秋が旬の鯖を紅葉色に揚げる「龍田揚げ」は、焦げ付かないように下味に砂糖やみりんは使いませ



ん。また、「筑前煮」は片栗粉で煮汁をまとめるために、下処理した素材を少ない煮汁で煮ます。こうしたコツを注意しながら調理します。

【第5回】11月20日

白菜スープ、麻婆豆腐、もやしと豚肉炒め、
タピオカミルク
(参加人数 23名)

初冬の中華料理です。寒さ厳しくなる時期には、温かな汁物や辛い料理が適しています。

辛い「麻婆豆腐」は中華料理の定番です。麻婆豆腐の素が売られるくらいなので、調味料の配合が難しそうですが、配合割合を覚えると自分流に調節できますね。豆腐は熱湯で温めておく。調味料は合わせておく。「準備を整え、一気に加熱が」うまく作る王道です。火をうまく使うのが中華の極意。「もやし炒め」も強火で手早くできればシャキシャキになるのですが、モタモタしていると少ない分量のグッタリした見るも無残な有様に……。タピオカやココナッツミルクにも初挑戦です。異国の香りたようデザートです。

3. まとめ

今年度は広報のチラシを見て参加された方もあり、回ごとにメンバーの入れ替わりがありました。でも、皆さんで声をかけあいながら料理するうちに仲良くなれるようです。設備上の制約もありますが、どんどん会員が増えると良いと思います。

受講生の感想をお尋ねしました。

「今まで、家ではわかってやっているつもりでしたが、受講してみるといろいろ新たな発見があり、「あー、そうか」と思う事が大変多く、とても良かったです」
「気が重かった料理が、そう心配せずに出来るようになった。幅広く家で挑戦しています。」「毎日の料理のマンネリ化を防ぐのに役立っています。」などです。

今後の希望についても尋ねてみました。19名からアンケートしたものです。

家で作らない変わった料理 14人

家にある材料でできる料理 10人

旬の野菜を利用した料理 9人

料理の基本を 9人

行事食や特別食 8人

今後も、こうした参加者の方々の希望を取り入れた講座にしていきたいと思います。また、広報誌の情報が早くわかると・・・といったお言葉もいただきました。食育という言葉から男の料理講座だと思ってお電話下さった方もいらっしゃいます。性、年齢にはこだわらないので、どうか皆さまご参加下さい。

